

Ratgeber

# LUST AUF MEHR LUST

## Was machen, wenn die Lust nicht so tut, wie man will

Gestern fragte mich eine Zürcher Gynäkologin, was sie Frauen raten soll für ein lustvolleres Dasein. So auf die Schnelle antwortete ich ihr, dass es aus meiner Erfahrung darum ginge, dem Thema Lust und Erotik gezielt Aufmerksamkeit zu geben. Der im letzten Artikel erwähnte Geheimcode ZAK (Zeit, Aufmerksamkeit, Kommunikation) kommt auch hier wieder zum Tragen.

Heute jedoch wollen wir uns mal etwas konkreter damit auseinandersetzen, was wir tun können, um unsere Libido zu steigern. Eine gesunde Libido ist eine Art Aushängeschild für unsere Gesundheit, sie zu pflegen, ist wichtig für unser ganzes Sein. Um ausreichend Androgene-Sexualhormone, zu produzieren, sind wir selbst gefragt, zu handeln. Hier einige Anregungen.



Was können Paare machen, um mehr Lust zu verspüren?

Bild Unsplash

Testosteron, für weibliche und männliche Lust gleichsam wichtig, lässt sich natürlich erhöhen durch:

- Bewegung und Sport, mindestens 90 Minuten pro Woche (oder regelmässiges Spazierengehen). Zu viel Körperfett sorgt für eine Senkung des Testosteronspiegels. Aber Achtung: nicht übertreiben. Studien zufolge zeigte sich, dass Einheiten über 90 Minuten zu Stressreaktionen im Körper führen, was wiederum eine negative Auswirkung auf die Hormonproduktion hat.
- Senkung des Stresslevels (eine To-do-Liste führen – zu Erledigendes sollte nicht zu lange aufgeschoben werden) Stresshormon Cortisol sollte niedrig gehalten werden, es verhindert nämlich die angestrebte Erhöhung des Testosteronspiegels).
- Achtung vor dem immer stärker zunehmenden Elektromog (handyfreie Zeiten bewusst einplanen, externes Mikrofon und Kopfhörer verwenden, wenigstens nachts WLAN ausschalten).
- Als einer der aggressivsten Hormonkiller sei hier noch das Quecksilber aus den Amalgamzahnfüllungen erwähnt.
- Für ausreichend Schlaf sorgen (sieben bis acht Stunden sollten es schon sein).
- Nein sagen lernen (Entspannungsphasen einrichten, mehr Zeit für sich selbst einplanen).
- Über zu viel Alkohol, Drogen und Tabak müssen wir ja hier nicht viel reden – das ist jedem klar, dass das negative Auswirkungen auf das Sexualleben hat. Wobei ein Gläschen in Ehren durchaus auch anregende Auswirkung haben kann. Auch hier gilt: in Massen.
- Für Männer: Masturbation ja, aber nicht im Übermass. Die dabei ausgeschütteten Hormone können als Bremse wirken und die Lust am realen Sex sogar verringern (genauso wie der Überkonsum an Pornofilmen).



Sophia C. Rickenbacher-Hanzal,  
Paar- und Sexualtherapeutin, Systemische  
Beratung und Coaching

- Für Frauen: Masturbation ja. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität, sich Zeit nehmen für sie, wirkt sich durchaus förderlich und anregend auf die Libido aus (empfehlenswert ist die Zuhilfenahme von geeigneten Sextoys).
- Ungelöste Probleme, unerfüllte Wünsche, Spannung in den Beziehungen sind Gift für die Libido. Es lohnt sich wirklich, sich auch mal Hilfe von aussen zu holen, um alte, belastende Themen endlich loslassen zu können, neuen Schwung in die Beziehung zu bringen.
- Gesunde Ernährung sowie mehr Schärfe (Capsaicin im Chili fördert auf natürliche Weise die Durchblutung in den Geschlechtsorganen, auch Granatapfel ist ein Testosteronbooster sowie Brokkoli und Maca – die kartoffelähnliche Knolle aus Südamerika mit ihrer libidofördernden Wirkung, und nicht zu vergessen Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelken und Muskat sowie Ingwer, Sellerie, fetter Fisch und Knoblauch, Zink in Spargeln, Austern, Nüsse, Kürbiskerne und Erdbeeren.
- Und zum Schluss: Gönnen Sie sich ruhig Aufenthalte in der Sonne (Vitamin D3). So beginnt sich der Akku aufzuladen und ermöglicht ihnen, auch an düsteren Tagen durch innere Leuchtkraft zu strahlen.

Mein Professor, Lehrer und sehr geschätzter Freund Dr. U. C. aus Heidelberg sagte uns immer zum Abschied: und – bleibt's geil. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen belebten Sommer.

Die «Glarner-Woche»-Experten geben Rat und bieten Hilfe in den Bereichen Garten, Tiere, Ernährung, Recht, Finanzen, Immobilien, Liebe, Sexualität und Gesundheit: Senden Sie uns Ihre Fragen – auch anonym: Ratgeber, «Glarner Woche», Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus; glawo@somedia.ch.